

Slik får du det helt mørkt på soverommet

Som regel ønsker vi solen hjertelig velkommen. Men når vi vekkes altfor tidlig av at lyset sniker seg inn på soverommet, er den ikke like ettertraktet. Her er tipsene du trenger for å stenge solen ute.



Hvordan få det helt mørkt på soverommet?

For å stenge solen ute og få det mørkt på soverommet, anbefales det å bruke mørkleggende gardiner i dimout- eller blackout-kvalitet. Disse tekstilene har gode lysstoppende egenskaper og demper sollyset effektivt. I tillegg kan fôrede gardiner med lystett fôr bidra til å blokkere lysinnslipp. Lange gardiner som dekker hele vinduet, samt mørke tekstiler, kan også bidra til å redusere lysinnslipp.

Søvnkvalitet

Hvis det er mye lys på soverommet, kan det påvirke kvaliteten på søvnen.

– Det er helt riktig. Lyset påvirker produksjonen av melatonin, som er det hormonet som gjør oss trøtte og forbereder kroppen på søvn. Vi bør derfor prøve å stenge solen ute, så får vi sove bedre, sier Jannicke Sveen hos Intag.

Løsningen er, som de fleste vet, gardiner. Men hvilke tekstiler er mest effektive? Her er tipsene du trenger for å få det mørkt på rommet.

1. Mørkleggende gardiner

Noe av det mest effektive for å holde lyse ute, er å bruke spesialtekstiler med mørkleggende egenskaper. Tekstiler med høy lystetthet skjermes mest, og mørkleggende tekstiler i dimout- eller blackout-kvaliteter demper sollyset effektivt.

Dimout-tekstiler tar ofte 95-97 prosent av lyset, men det avhenger også av fargen på gardinene. Stoffene har ofte en sort tråd vevet inn i selve tekstilet, som gir den mørkleggende effekten.

Blackout-tekstiler skal i utgangspunktet være 100 prosent lystette. De har som oftest en laminert bakside og kan brukes som både lift- og rullegardin eller som dekorative gardiner. Baksiden har et lystett belegg som stenger solen ute.



MØRKLEGGENDE: Tekstiler i dimout- og blackout-kvaliteter har høy lystetthet og stenger effektivt lyset ute.

2. Fôrede gardiner

Hvis det er slik at gardinene du vil bruke i seg selv ikke har spesielt høy lystetthet, bør du bruke et godt fôr. Da kan du ha teksten du ønsker foran og en lysdempende bak. Bruk gjerne en enkel dimout eller blackout som fôr – det gir aller best lysbeskyttelse til et vanlig tekstil. Du kan også henge det lystette stoffet løst på en skinne bak gardinene.

I tillegg til at det stenger sollyset ute og utvilsomt ser penere ut, gir fôrede gardiner også gode lydegenskaper og sørger for mindre støy. Gardinene vil også holde seg pene lengre, da fôret beskytter mot falming.



EFFEKTIVT: Fôrede gardiner i god kvalitet, gjerne lange, er effektivt for å få det mørkt.



FÔR: Ved å fôre gardinene med et lystett fôr, kan du også skjerme godt for solen.

3. Unngå lysgliper

Mange ønsker seg lange gardiner for å få hotellstilen på soverommet. Men lengden har også praktiske egenskaper. Med litt lengde på gardinene slipper du nemlig å bekymre deg for store lysgliper.



FLERE LAG: Med lange gardiner unngår du lysgliper. Du kan også doble effekten ved å la gardinene henge lag på lag, for eksempel en liftgardin i tillegg til dekorative gardiner.

4. Mørke bedre enn lyse

Velger du å kun gå for "vanlige" gardiner, uten spesielle egenskaper eller fôr, kan det være lurt å tenke på at mørke tekstiler i seg selv dimmer bedre enn lyse.

5. Lag på lag

En løsning mange velger, er å bruke en liftgardin i tillegg til vanlige dekorative gardiner. Ved å gjøre det kan du doble effekten av gardinene.